



KURS-ÜBERSICHT

Kursbeschreibung	Art	Kurszeit	Gebühr
Extra-Kurse			
Qi Gong	pro Kursblock	DI 18:30 - 19:30	32.- € f. SGE-Mitglieder 64.- € f. Nichtmitglieder
Tai Chi Chuan Fortgeschrittene	10er-Kurs	MO 20:00 - 21:30	60.- € f. SGE-Mitglieder 90.- € f. Nichtmitglieder
Yoga für den Rücken Fitness-Yoga	10er-Präventionskurs (Krankenkassen anerkannt)	MI 18:55 - 20:25	75.- € f. SGE-Mitglieder 105.- € f. Nichtmitglieder
Hatha Yoga 60+	pro Kursblock	MO 10:00 - 11:30	75.- € f. SGE-Mitglieder 105.- € f. Nichtmitglieder
Reha-Sport	Einstieg jederzeit möglich	MO 17:00 - 17:55 DI 8:00 - 8:55 DI 9:00 - 9:55 DI 10:15 - 11:10 MI 10:00 - 10:55 MI 15:45 - 16:40 MI 17:00 - 17:55 DO 9:00 - 9:55 DO 10:00 - 10:55 DO 11:15 - 12:15 DO 18:30 - 19:25 FR 10:00 - 10:55 FR 11:00 - 11:55 FR 12:30 - 13:30 (Lunge) FR 15:00 - 15:55 FR 16:00 - 16:55	Abrechnung über Krankenkasse
Fit-maXX			
Gerätetraining, Sportsauna + Fit-maXX- & Fit-pur - Kurse (= alle Angebote ab hier)			
Indoor Cycling	Einstieg jederzeit möglich	MO 19:00 - 19:55 DI 19:30 - 20:30 DO 19:30 - 20:40 (ungerade Woche) SA 09:00 - 09:55	Gebühr Fit-maXX (s. Anmeldeformular) bzw. über 10er-Kurs-Karte (s.u.)
Fit-pur			
Gerätetraining, Sportsauna + Fit-pur - Kurse (=alle Angebote ab hier)			
Hit Con	Einstieg jederzeit möglich	SA 10:00 - 11:00 SA 11:00 - 12:00	
CrossX	nach Absprache	DI 17:00 - 17:55 DO 15:30 - 17:00 (OpenGym)	
Power-Yoga	Einstieg jederzeit möglich	DO 19:30 - 20:45 (gerade Woche) DO 20:45 - 22:00 (ungerade Woche)	
Rücken-Fit	Einstieg jederzeit möglich	MI 18:00 - 18:45	
Step Aerobic	Einstieg jederzeit möglich	MO 18:00 - 18:55 FR 17:00 - 17:55	
Hot Iron	Einstieg jederzeit möglich	FR 18:00 - 18:55	
Hula Hoop Workout	Einstieg jederzeit möglich	DI 18:20 - 19:00 DO 17:20 - 18:20 SA 12:50 - 13:50 SO 08:50 - 09:50	